 苏州工业园区星澜学校2021-2022学年度第一学期

 每天一小时阳光体育活动安排表（小学部）

**一年级：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间****内容****班级** | 一1 | 一2 | 一3 | 一4 | 一5 | 一6 | 一7 | 一8 | 一9 | 一10 |
| 星期一 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 |
| 星期二 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 星期三 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 |
| 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 |  |  |  | 体育课 |  |
| 星期四 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
|  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |
| 星期五 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 |  |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |

**二年级：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间****内容****班级** | 二1 | 二2 | 二3 | 二4 | 二5 | 二6 | 二7 | 二8 | 二9 | 二10 |
| 星期一 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 |
| 星期二 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  |
| 星期三 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 |
|  | 体育课 | 体育课 |  |  |  | 体育课 |  |  |  |
| 星期四 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 星期五 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 体育课 |  |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 |

三年级：

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间****内容****班级** | 三1 | 三2 | 三3 | 三4 | 三5 | 三6 | 三7 | 三8 | 三9 | 三10 | 三11 | 三12 | 三13 | 三14 |
| 星期一 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 体育课 |  | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |  |  | 体育课 | 体育课 |
| 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 |
| 星期二 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 星期三 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 |
| 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  |  |  | 体育课 |  |  | 体育课 | 体育课 |  |  |
| 星期四 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
|  | 体育课 |  |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |  | 体育课 |
| 星期五 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
|  |  |  | 体育课 |  |  |  |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 |  | 体育课 |  |

**四年级：**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **时间****内容****班级** | 四1 | 四2 | 四3 | 四4 | 四5 | 四6 | 四7 | 四8 | 四9 | 四10 | 四11 | 四12 |
| 星期一 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
|   | 体育课 | 体育课 | 体育课  |  体育课 | 体育课 |  体育课 |  |  |  |  | 体育课 |
| 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 星期二 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
|  |  | 体育课 |  体育课 |  |  | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 | 体育课 |
| 星期三 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
| 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 | 欢乐总动员 |
|  体育课 |  |  | 体育课  |   | 体育课 |  | 体育课 |  |  |  | 体育课 |
| 星期四 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
|   | 体育课 | 体育课 |  |  体育课 | 体育课 |  | 体育课 | 体育课 | 体育课  | 体育课 |  |
| 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 | 运动乐园 |
| 星期五 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 | 大课间 |
| 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 | 午间阳光活动 |
|  体育课 | 体育课 |  |  |  体育课 |  |  体育课 |  | 体育课 | 体育课  | 体育课 |  |

注：大课间为30分钟，体育课为40分钟，课外活动为40分钟